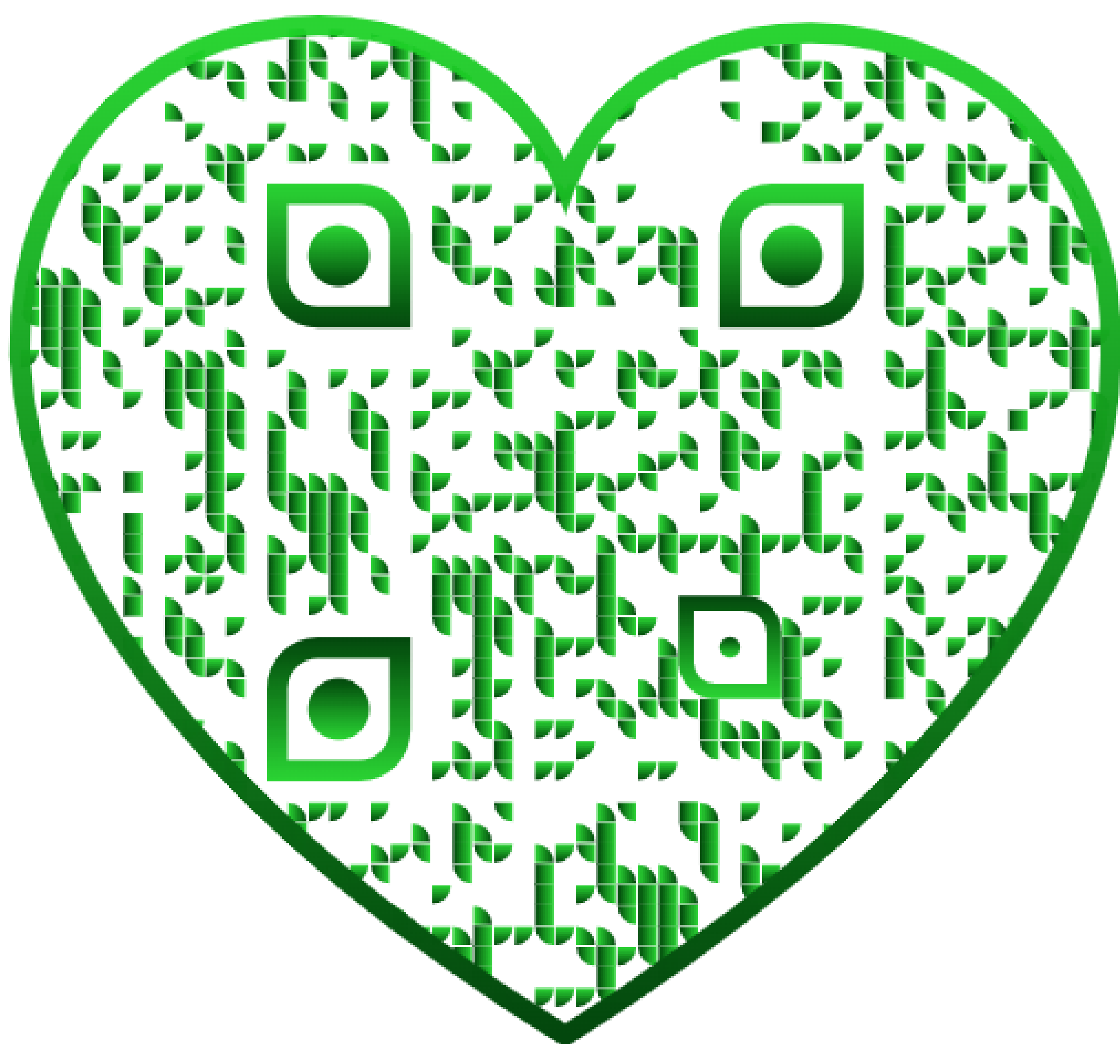
ISSO NÃO É AMOR, É ABUSO

Will Castro



Sumário

Por que eu escrevi esse livro?

Você é louca

Ele acha que tem direto de controlar sua vida, suas finanças, horários, roupas e amigos

Você se submete a muita coisa por medo de perde-lo/contraria-lo, deixa de sair com os amigos, o acompanha em lugares que não se sente confortável...dentre outros

Te humilha

Reage mal a suas conquistas e coisas boas na sua vida

Destrói seus objetos

Te agride

Fala que em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher

Ninguém vai te amar como eu

Sempre e depois de uma explosão apresenta culpa profunda e promete nunca mais repetir

Você está errada ou nunca entende nada

Te machuca, sem te bater propriamente

Grita com você, mesmo fora das discussões

Tem ciúmes em excesso

Um recado pra você:

Por que eu escrevi esse livro?

Escrevi esse livro por causa do sofrimento de todas as mulheres, que lutam, todos os dias com si mesmo, pra sair de uma relação abusiva.

Escrevi, por que um dia fui machista em alguns aspectos, mas não me culpo, pois sei da onde nasce nossas crenças.

Escrevi, por que me dói, todas as vezes que eu vejo relatos de mulheres, que morrerem, por conta de uma relação abusiva.

Escrevi, por que você merece alguém que te ame de verdade.

Escrevi, por que eu me sinto feliz, em ver relatos no meu instagram, de pessoas que saíram de um relacionamento abusivo e hoje está feliz e “liberta”.

Escrevi, por que você não pode aceitar menos do que você merece.

Escrevi, por que você merece estar em um relacionamento que te faça feliz, e não o contrário disso.

Escrevi, pelo bem da sua saúde mental.

Escrevi, por que já presenciei de perto tudo isso aqui.

Agradecimentos:

Agradeço de coração, a minha namorada Rafaela Vitória Pereira Neves, por ter me ajudado a escrever isso aqui e por sempre me apoiar em tudo que faço. Você é uma das pessoas mais incríveis que eu já conheci na vida, eu te amo com todo o meu coração.

Você é louca

Em uma era tão digital, as inúmeras brigas acabam acontecendo por conta do "celular", mulheres pegam o celular do companheiro e veem coisas desagradáveis...e ele acaba falando "ah, é só minha amiga"... "Não tem maldade nenhuma na conversa"... "Você é louca, não posso conversar com ninguém", quando na verdade esses diálogos te desrespeitam.

Você sente-se frustrada no primeiro momento, por ter depositado confiança nele, porém, não consegue sair dessa relação pelo simples fato de não ter presenciado contato físico e se submete a ficar naquela situação.

Trair é muito mais do que ter tido contato físico. A traição está presente nas conversas apagadas intencionalmente, para que você não olhasse. A deslealdade está envolvida quando é sentido atração naquela mulher que passa de shortinho curto. A falta de fidelidade relaciona-se com o desrespeito ao próximo.

Ele acha que tem direto de controlar sua vida, suas finanças, horários, roupas e amigos

Para mim, aqui é o início do relacionamento abusivo.

Primeiro, ninguém é de ninguém. Quando ele começar a sentir-se no direito de controlá-la é porque esse relacionamento tornou-se abusivo. Sempre começa assim, de pouco em pouco vai querendo monitorar tudo aquilo que você faz, em algumas vezes é causado incomodo no "parceiro" até a sua simples respiração.

Infelizmente nem todas as mulheres conseguem enxergar isso, ou até conseguem, mas sabe aquela visão de que é ciúmes e acaba vendo como algo "lindinho"?

Passando-se tempo ela percebe que está em uma relação onde se sente aprisionada pelo homem.

Você se submete a muita coisa por medo de perde-lo/contraria-lo, deixa de sair com os amigos, o acompanha em lugares que não se sente confortável...dentre outros

Muitas das vezes as mulheres têm medo de tomar algumas atitudes, pelo medo que ali se instalou.

Você começa a pensar repetidas vezes antes de tomar uma iniciativa, pois ali existe o pavor da reação que ele irá tomar após qualquer fala sua.

Sucede que, em alguns momentos a mulher não esteja afim de ter relações sexuais com o parceiro, e acaba fazendo por conta do apavoramento que venha a ocorrer caso ele fique chateado (você mulher, apenas você nesse momento sabe o que acontece quando ele surta né?) ou daquela insegurança que ele vá "buscar" outra na rua e acabará pensando que seja alguma melhor do que você (lembre-se que você com todas essas qualidades e defeitos é única, e jamais deverá pensar o contrário disto).

Caso não sinta conforto em fazer algo no momento, você tem o direito de não querer, de procurar caminho melhor.

Te humilha

Iniciou-se mais uma fase, hoje foi o dia de apontar aquilo que para ele são seus defeitos, fala do seu cabelo, corpo e até das suas estrias (aquelas que você começou a notar apenas depois do comentário infeliz dele) ... enfim, de tudo. Daí em diante torna-se constante.

Te desmerece quando você falha, zomba, ri das suas desgraças, diminui os seus sonhos... e como se não bastasse te desmotiva a seguir por caminhos que a faz se sentir realizada.

Te humilha em público fazendo com que você se sinta acuada e assim, automaticamente desencadeia o constrangimento de sair pelas ruas, de encontrar pessoas que presenciaram o momento... em outras palavras, faz com que você de pouco a pouco esqueça a existência de um mundo fora das ordens dele.

Mario Sergio Cortella tem uma frase que diz o seguinte: "Elogie em público e corrija em particular. Um sábio orienta sem ofender e ensina sem humilhar". E isso serve para todos, sem exceção.

Reage mal a suas conquistas e coisas boas na sua vida

Se você namora uma pessoa que não põe sua autoestima no alto, é bom começar a rever esse relacionamento.

Por que não tem coisa melhor do que estar ao lado de um ser humano que te motiva, te inspira, aquele alguém que faça você sentir-se especial.

Uma pessoa que está sempre reagindo mal as suas conquistas ou as coisas boas que acontecem ao longo da sua jornada, lamento, mas tenho algo a te dizer.

Esse alguém tem inveja de você, aquela famosa dor de cotovelo, pois a cada dia que passa o seu crescimento é maior.

Destrói seus objetos

Se ele nunca te machucou fisicamente, mas tem quebrado objetos durante uma briga com você, é um grande sinal de que ele queria fazer isso em você, mas algo ainda o impede.

Em algum momento ele pode querer jogar algum objeto em você ou até mesmo agredi-la corpo a corpo.

Uma pessoa que não sabe controlar seus sentimentos de raiva é capaz de fazer besteira com grande facilidade.

Te agride

Se o seu relacionamento, ou de alguém que você conhece já teve qualquer empurrão, estrangulamento, imobilização, chutes etc..

Essa relação já teve fim a muito tempo, jamais em hipótese alguma, permita que um homem faça isso com você.

Algumas mulheres aceitam o pedido de desculpas após as inúmeras promessas de que isso foi "apenas um estresse" ... "só perdi a cabeça...você é o amor da minha".

Subentende-se ali naquele momento que esse ocorrido jamais acontecerá novamente.

Quando ocorre o perdão e a volta desse relacionamento, automaticamente está mostrando para ele que você suporta esse tipo de comportamento.

Se isso aconteceu ou acontecer, por favor, não espere ele mudar. Ligue, denuncie ou até mesmo me mande uma mensagem que eu faço isso pra você. Mas não aceite, você merece alguém que te ame e não o contrário

Fala que em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher

Briga de marido e mulher se mete a colher sim.

No mundo em que vivemos onde cada vez mais, as mulheres estão sendo assassinada por homens, ninguém pode ficar calado após presenciar uma "discussão" que não soa de modo saudável.

Alguns até dizem: "é melhor não se meter, depois ela volta pra ele."

Infelizmente tem algumas que voltam ou continuam na relação por medo, ameaças.

Elas não têm forças para sair desse relacionamento por conta do seu psicológico, o qual está inteiramente abalado.

Se você observar, um homem falando mais alto com uma mulher ou qualquer agressão física. Ligue. Denuncie. Ajude.

Ninguém vai te amar como eu

Se ele já te falou isso com sarcasmo, com intenção de aumentar o ego dele...

Pode ter certeza, ninguém vai te amar como ele mesmo não. Vai amar de uma maneira muito melhor.

Sempre e depois de uma explosão apresenta culpa profunda e promete nunca mais repetir

Se ele é um cara que fica fora de si quando entra em um discussão com você, cai fora.

Esse homem jamais vai mudar.

Ele sempre vai dizer que foi coisa de momento. Que foi apenas um estresse.

Caso uma nova briga venha a ocorrer ele irá fazer a mesma coisa, acredite.

Você está errada ou nunca entende nada

Muitas vezes dentro da relação esse "homem" sempre faz com que você se sinta culpada e ele nunca pede desculpas. Nunca sabe reconhecer que errou e torna-se mais fácil colocar a culpa na sua parceira.

Uma das coisas mais comuns que acontecem é: "Eu fiz isso porque você me provocou"... "Fiz isso porque a carne é fraca"... " Fiz isso porque a gente não estava tendo relações "... "Fiz isso porque estava bêbado"... "É normal fazer isso, qual homem nunca fez? "...Essas e outras respostas que são dadas por eles, não vão justificar o fato de uma traição.

Algumas vezes esse '"homem'' faz isso para ter a sensação de se sentir o "fodão" da turma.

Falo isso pois sou homem, e acabo presenciando isso em barbearias ou rodas de amigos que já frequentei a alguns anos atrás.

Não precisa ficar com esse pensamento de que seu namorado ou marido quando for à barbearia ou a um encontro com os amigos vai acontecer todas essas coisas, pois ainda acredito fortemente que existam HOMENS de verdade ainda, você só precisa identifica-los.

Te machuca, sem te bater propriamente

Você começa a sentir agredida mentalmente, as palavras que ele usa contra você te deixa com auto estima pra baixo.

Você começa acreditar que tudo isso que ele falou é realmente verdade, e começa a entrar em um estado de se auto sabotar pelas palavras que ele usou.

É assim.. cada vez mais você se sente um lixo, pelas palavras amargas dele.

Grita com você, mesmo fora das discussões

Se a pessoa na qual você se relaciona está sempre gritando com você, mesmo quando estão somente tendo uma conversa.

Imagina o que ela vai fazer quando vocês estiverem em uma discussão maior?

Para pra pensar comigo, quando você conversa com alguma autoridade você grita com ela? Ou caso você frequente um psicólogo, você irá entrar no consultório gritando? Acredito que não.

Você não faz isso, pois existe um respeito com aquela pessoa ou acaba a considerando uma autoridade.

Então se esse alguém está sempre te gritando, observe, isso é sinal que ela não te respeita.

Tem ciúmes em excesso

Tudo em excesso é ruim. Caso você conviva com alguma pessoa a qual sempre sente ciúmes excessivamente em tudo que você faz, isso não é ciúmes, é abuso.

O ciúme faz parte da relação, pois se não existir um pouco dele, acaba-se acreditando que não tenha amor.

Um relacionamento que exista confiança em ambas partes, dificilmente acabará ocorrendo discussão sobre este assunto.

Pare de romantizar ciúmes em excesso com amor.

O amor não te prende, não sufoca, não abusa.

Um recado pra você:

Viver um relacionamento abusivo nos muda completamente, faz com que nos tornemos pessoas mais receosas e doloridas quando o assunto é amor. Não é fácil perceber que a pessoa amada não era o príncipe encantado, que ele na verdade era o vilão da história, que nos aprisionou em uma masmorra onde ficamos cegas de amor e não conseguimos ver todas as coisas que estavam acontecendo ao nosso redor. É normal não querer abrir os olhos em uma relação abusiva, nos sentimos tão fracas e frustradas diante da situação que duvidamos até mesmo da nossa sanidade. Mas não, não estamos loucas, ao perceber os primeiros sinais de uma relação abusiva a gente luta com unhas e dentes para que a nossa vida seja melhor. Os nossos amigos estão distantes, a nossa família muitas vezes não nota, e as marcas não ficam apenas na pele, ficam na alma, ficam imperceptíveis aos olhos de quem nem imagina o que acontece entre quatro paredes. Por essas e outras é muito importante compreender que nem sempre o príncipe encantado existe e que para termos um final verdadeiramente feliz, precisamos urgentemente pedir socorro. Se você hoje está mais desconfiada, é porque sabe o valor que tem. Não se crucifique por ter amadurecido emocionalmente, relacionamentos abusivos nos mostram o melhor que existe em nós. Se preservar agora é essencial para que a sua cura seja completa. Seja forte!

— ***Mensagens com amor***

Me siga na instagram:
@reflexaodevalor